**BAB 5**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**5.1. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

Pemberian madu pada atlet tim Mannyampa FC cabang olahraga Sepak Bola Bulukumba memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan otot tungkai.

**5.2. Saran**

Adapun saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi penelitian, dapat dilakukan penelitian lanjutan mengenai pengaruh pemberian madu terhadap daya tahan otot tungkai atas dan bawah dan penelitian ini dapat dipublikasikan secara luas sehingga dapat dijadikan sumber referensi untuk menambah kajian tentang pemberian madu terhadap daya tahan otot tungkai sehingga pola hidup yang sehat dan teratur.
2. Bagi para pelatih dan guru agar memperhatikan kekuatan daya tahan otot tungkai khususnya para atlet dengan memberikan pembelajaran olahraga yang rutin agar menjaga komposisi tubuh yang ideal.
3. Bagi masyarakat dapat menerima informasi ini secara ilmiah serta dapat bermanfaat untuk kesehatan tubuh, secara jantung, obat luka, menurunkan berat badan, menjaga level glukosa dalam darah.